

Influència de la intel·ligència emocional en el consum de tabac i cànnabis

10/2007 - **Medicina i Salut.** Els darrers anys la intel·ligència emocional (IE) ha adquirit una considerable popularitat, tant a nivell social com professional. L'objectiu d'aquest estudi, realitzat amb alumnes de la llicenciatura de Psicologia de la UAB, va consistir en analitzar el possible paper que la intel·ligència emocional podria tenir en el consum de tabac i cànnabis.



En els darrers anys la Intel·ligència emocional (IE) ha adquirit una considerable popularitat, tant a nivell social com professional. El terme de IE es pot definir com la capacitat per a reconèixer, comprendre i regular les emocions pròpies i la dels demés, discriminar entre elles i utilitzar aquesta informació com a guia dels pensament i accions.

La IE pot ser reforçada (millorada) per l'aprenentatge i la pràctica d'habilitats i capacitats que la formen, emfasitzant la conveniència de desenvolupar, en la mesura del possible, aquest tipus d'intel·ligència per a interactuar eficaçment amb els demés i fer front a un entorn social i cultural cada cop més canviant, complex i competitiu.

L'objectiu d'aquest estudi va consistir en analitzar el possible paper que la Intel·ligència emocional podria tenir en el consum de tabac i cànnabis en 133 estudiants de la llicenciatura de Psicologia (114 dones i 19 homes) de la UAB que tenien una edat promig de 21,52 anys (DE 5,42). Aquest objectiu neix de la idea de que donat que la IE té efectes o influència altres esferes de la vida de la persona (satisfacció vital, estratègies d'afrontament, depressió, qualitat de vida, èxit acadèmic, relacions interpersonals, ajust psicològic adolescent...), també podria regular el consum de tabac i/o de cànnabis en joves adults.

Els estudiants van respondre a una versió abreviada del Trait Meta-Mood Scale, escala adaptada al castellà. Es tracta d'un qüestionari validat que consta de 24 ítems amb resposta múltiple mai/molt freqüentment i que conté tres factors o sub-escalas:

- 1- Atenció o percepció emocional
- 2- Comprensió o claredat emocional
- 3- Regulació o reparació emocional

A partir de les dades obtingudes s'observa què més del 80% dels estudiants han fumat alguna vegada una cigarreta i que més del 70% ha consumit cànnabis en algun moment de la seva vida. Així mateix, un 39% fuma diàriament tabac i un 16% consumeix cànnabis de forma habitual.

Els estudiants que consumeixen tabac o cànnabis presenten menors puntuació en el component Reparació emocional de la IE i són els que abans s'han iniciat en el consum d'aquestes dues substàncies.

Aquestes dades suggereixen la importància de tenir bones habilitats en comprendre i reparar les emocions negatives, així com les habilitats per a mantenir o perllongar durant més temps les emocions positives: aquells estudiants menys capaços de reparar el seu estat emocional serien els que tindrien per una part, una major temptació d'iniciar-se en el consum de

tabac i/o cànnabis, i per altra, el seu consum regular, ajudaria en certa mesura a pal·liar aquest dèficit emocional. De fet, les competències personals són un element clau en l'adaptació a les demandes del medi i serien un element protector del consum de drogues en l'adolescència i en la joventut.

Per altra part, la Claredat emocional estaria relacionada amb el consum esporàdic de cànnabis, sent els estudiants que presenten altes puntuacions en aquest component, els que menys consumirien. És a dir, els joves que comprenen i tenen clar les emocions que estan experimentant, així com les situacions que les produeixen, són els que presentarien un menor consum de cànnabis. És un fet constatat que la comprensió emocional és un element clau en l'èxit de les relacions interpersonals a l'estar relacionat amb l'empatia, les habilitats socials, l'assertivitat o l'autoeficàcia resistiva. El component atenció emocional no estaria implicat en el consum d'aquestes substàncies.

Les dades sobre l'alta prevalença de consum de tabac i cànnabis posen de manifest la necessitat de posar en marxa actuacions dirigides a prevenir el primer contacte amb les drogues i la seva posterior consolidació, sent l'adolescència una etapa clau del cicle vital, a on la vulnerabilitat cap a les drogues és gran i la percepció de risc de patir conseqüències negatives pel seu consum són molt baixes. Aquestes actuacions anirien encaminades, per exemple, al foment de programes d'entrenament en el maneig de les pròpies emocions, que al nostre entendre, tindrien que estar relacionades amb els diferents components de la IE. Així mateix, seria de gran utilitat potenciar les habilitats socials i implementar programes d'educació per a la salut, entre d'altres. No obstant, som conscients que el problema del consum de drogues és un problema complex i de natura multifactorial.

Aquests resultats preliminars indiquen la relació existent entre alguns components de la IE i el consum de tabac o cànnabis. No obstant, és necessari aprofundir sobre la implicació diferencial de cadascun dels diferents components de la IE.

Joaquín Limonero

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

Grup d'Investigació en Estrès i Salut (GIES)

Joaquín T. Limonero, Joaquín Tomás-Sábado and Jordi Fernández-Castro. Perceived emotional intelligence and its relation to tobacco and cannabis use among university students (Psicothema 2006. Vol. 18, supl., pp. 95-100).